Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 34545-34553

PENGARUH TERAPI MODALITAS TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA LAMPUNG SELATAN TAHUN 2026

Desta Dwi Anggriyani [1], Wahid Tri Wahyudi [1], Rudi Winarno [1]
[1]**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Malahayati**
Corresponding *Author*: Vina Malinda, e-mail: destadwianggriyani@gmail.com

Published: ,Juni 2026

ABSTRACT

Kesehatan mental pada lansia merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Lansia sering mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia adalah terapi modalitas berupa permainan puzzle.Mengetahui pengaruh terapi modalitas puzzle terhadap kesehatan mental lansia, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode Quasy Eksperimen dan pendekatan One-Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 25 lansia yang berada di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan dan Geriatric Depression Scale (GDS) untuk mengukur depresi. Terapi puzzle diberikan dalam 2 sesi selama 2 minggu. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor kecemasan dan depresi setelah pemberian terapi puzzle. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 30,64 menjadi 24,20, sedangkan rata-rata skor depresi menurun dari 10,80 menjadi 7,16. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p=0,000 (p<0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi puzzle terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada lansia. Terapi modalitas puzzle berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada lansia sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non- farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata kunci : Terapi Modalitas, Puzzle, Kesehatan Mental, Lansia, Kecemasan, Depresi.

ABSTRACT

Mental health in older adults is an important aspect of improving quality of life. Older adults often experience psychological disorders such as anxiety and depression, which may affect their physical and psychological well-being. One of the non- pharmacological interventions that can be used to improve mental health in older adults is modality therapy in the form of puzzle games.To determine the effect of puzzle modality therapy on the mental health of older adults, particularly in reducing anxiety and depression levels among older adults at Tresna Werdha Elderly Social Service Center, South Lampung. This study employed a quantitative research design using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 25 older adults residing at the Tresna Werdha Elderly Social Service Center, South Lampung. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety and the Geriatric Depression Scale (GDS) to measure depression. Puzzle therapy was administered in two sessions over a period of two weeks. Data were analyzed using the paired t-test.

The results showed a significant decrease in anxiety and depression scores after the implementation of puzzle therapy. The mean anxiety score decreased from 30.64 to 24.20, while the mean depression score decreased from 10.80 to 7.16. The paired t-test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of puzzle therapy on reducing anxiety and depression among older adults. Puzzle modality therapy has a significant effect on reducing anxiety and depression among older adults and can therefore be recommended as a non-pharmacological intervention to improve mental health in older adults.

Keywords *: Modality therapy, puzzle, mental health, older adults, anxiety, depression.*

PENDAHULUAN

Lansia, atau orang tua lanjut usia, adalah kelompok yang rentan menghadapi berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun mental di seluruh dunia. Secara global, jumlah lansia terus bertambah karena harapan hidup semakin panjang dan pelayanan kesehatan terus berkembang. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 jumlah lansia mencapai sekitar 1 miliar orang, di mana 80% dari mereka tinggal di negara-negara berkembang. Lansia sering mengalami penurunan fungsi fisik, seperti kelemahan gerak, daya tahan tubuh yang menurun, serta

rentan terhadap penyakit seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, mereka juga menghadapi isu kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan demensia. Diperkirakan sekitar 15-20% lansia di seluruh dunia mengalami gangguan depresi.

Studi yang dilakukan secara global dan dianalisis melalui database Scopus dan GBD 2021 menunjukkan tren peningkatan kasus gangguan mental dan fisik pada lansia. Setiap Tahun, tercatat sekitar 74,9 juta kasus baru gangguan mental di seluruh dunia. Faktor-faktor seperti kondisi sosial-ekonomi, kesendirian, dan akses layanan kesehatan yang terbatas memperparah masalah ini, baik di negara maju maupun berkembang. Dalam lima tahun terakhir, upaya intervensi terhadap kesehatan mental lansia telah berkembang dengan berbagai metode terapi, baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Beberapa pendekatan seperti terapi puzzel, terapi reminiscence, terapi okupasi, dan program berbasis komunitas telah terbukti efektif untuk meningkatkan kondisi psikologis lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi ini sangat tergantung pada dukungan sosial, lingkungan yang baik, serta keterlibatan tenaga kesehatan yang profesional.

Lansia di Indonesia juga menghadapi tantangan yang sama. Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi, sekitar 29 juta orang, dan diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya. Lansia rentan mengalami penyakit kronis, penurunan kemampuan fisik, dan gangguan mental seperti depresi. Studi nasional menekankan pentingnya perhatian terhadap kualitas hidup lansia serta upaya bersama-sama menjaga kesehatan fisik dan mental mereka di Indonesia. Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, dengan persentase mencapai lebih dari 10% pada tahun 2022, dan diperkirakan terus bertambah seiring berjalannya waktu. Pertumbuhan jumlah lansia ini menimbulkan tantangan besar, baik dalam aspek kesehatan fisik maupun psikis, terutama penyakit degeneratif dan gangguan mental emosional yang mengganggu kualitas hidup mereka. Data Riskesdas menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018, menandakan tren yang perlu perhatian lebih dalam pelayanan kesehatan dan program pencegahan di masyarakat (Dhani et al., 2025).

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, gangguan mobilitas, serta penurunan kemampuan berpikir sering ditemukan pada lansia Indonesia, yang berdampak pada meningkatnya angka disabilitas dan menurunnya kualitas hidup secara umum. Hasil penelitian di Posyandu Lansia Mobile Puskesmas Palangka Raya tahun 2023 melaporkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kemunduran fisik dan memerlukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mendeteksi dini penyakit tidak menular. Hasil intervensi menunjukkan perubahan perilaku menuju pola hidup sehat (Istiningsih et al., 2023).

Dalam bidang kesehatan mental, hasil penelitian terbaru di Jakarta pada tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 73,27% lansia di Panti Sosial Tresna Werdha mengalami potensi depresi, dan 26,73% di antaranya telah terdiagnosis depresi nyata berdasarkan pemeriksaan psikososial. Faktor lingkungan dan sosial seperti partisipasi dalam aktivitas, komunikasi dengan teman, serta dukungan dari keluarga sangat berpengaruh dalam mencegah atau memperparah kondisi depresi tersebut. Penelitian ini menekankan pentingnya penerapan strategi pencegahan serta intervensi kesehatan mental yang lebih intensif untuk lansia di panti sosial maupun komunitas (Ernawati, 2025).

Data di Indonesia, berbagai inovasi dan pendekatan terapi modalitas telah diterapkan untuk mendukung kesehatan fisik, sosial, serta kognitif lansia. Contohnya terapi ular tangga dan puzzle, yang telah terbukti efektif meningkatkan motivasi, interaksi sosial, keterampilan kognitif, serta kesejahteraan psikologis lansia. Penggunaan intervensi ini semakin relevan di panti sosial sebagai upaya mencegah masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidup para lansia (Apriyeni et al., 2025; Siska & Royani, 2024). Daerah Lampung, terutama di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan, kondisi serupa juga terjadi. Laporan Dinas Sosial Provinsi Lampung tahun 2024 menyebutkan sekitar 60% lansia di panti sosial mengalami gangguan kesehatan fisik seperti osteoartritis dan penyakit degeneratif, sedangkan 35% dari mereka mengalami gangguan psikologis

berupa depresi ringan hingga berat. Berdasarkan pemantauan dan evaluasi rutin, diperlukan intervensi yang lebih terarah serta peningkatan layanan terpadu untuk lansia (Dinas Sosial Provinsi Lampung, 2024). Selain laporan dari Dinas sosial, studi terbaru tahun 2025 di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa tingkat stres fisik dan psikologis lansia di komunitas lokal sangat tinggi, sehingga memerlukan intervensi berbasis komunitas dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa panti sosial dan lingkungan sekitar harus aktif dalam membantu kesehatan mental lansia serta meningkatkan pelaksanaan pemeriksaan rutin dan kegiatan sosial (Dhani et al., 2025).

Penelitian lain di Sasana Tresna Werdha tahun 2025 juga melaporkan bahwa 73,27% lansia mengalami depresi, yang menunjukkan hubungan erat antara kualitas interaksi sosial, aktivitas harian, dan kondisi mental lansia di dalam panti sosial. Studi ini menjadi bukti bahwa diperlukan kolaborasi antarsektor untuk mendukung lansia secara fisik maupun psikis di institusi sosial (Ernawati, 2025). Berbagai terapi modalitas telah diterapkan di lingkungan panti sosial sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental lansia, khususnya di Lampung. Penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain puzzle secara kelompok efektif meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan menurunkan tingkat depresi pada lansia jika dilakukan secara rutin dan interaktif (Siska & Royani, 2024).

Terapi ular tangga sebagai terapi modalitas kelompok juga memberikan efek positif terhadap interaksi sosial, kepercayaan diri, sekaligus membantu menurunkan gejala stres dan depresi pada lansia di panti sosial Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin terlibat dalam program terapi ini mengalami peningkatan kualitas hubungan sosial dan penurunan gangguan psikologis (Apriyeni et al., 2025). Terapi Modalitas seperti musik lembut dan relaksasi Benson telah menunjukkan hasil yang baik dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan suasana hati pada lansia di Lampung. Lansia yang menjalani terapi musik dan relaksasi secara rutin terbukti mengalami penurunan tingkat depresi serta tidur yang lebih baik (Nopriani, 2022; Zainaro et al., 2022).

Menurut data dari panti sosial Tresna Werdha di Lampung Selatan pada 24 September 2025, terdapat 84 lansia yang tinggal di 14 Wisma. Dari 14 Wisma tersebut, ada 11 Wisma sehat yang ditempati oleh 51 lansia dan 3 Wisma isolasi yang ditempati oleh 33 lansia. Di Wisma sehat, lansia yang tinggal adalah lansia yang mampu melakukan aktivitas sendiri, sedangkan di Wisma isolasi, lansia membutuhkan bantuan dalam beraktivitas, baik sebagian maupun total.

Berdasarkan penjelasan di atas, Penelitian ini penting dan bertujuan umtuk menguji secara kuantitatif pengaruh terapi modalitas terhadap kesehatan mental lansia di panti sosial Tersna Werdha, dikarenakan adanya kasus di kota Bandar Lampung, banyak lansia mengalami gangguan mental karena kurang berinteraksi sosial, penurunan kemampuan fisik, dan kurangnya aktivitas bermanfaat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pengembangan dan penerapan terapi modalitas sebagai solusi untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik lansia. Terutama di Bandar Lampung yang jumlah penduduk terus bertambah, penelitian ini perlu dilakukan agar dapat mengumpulkan data nyata mengenai efektivitas terapi modalitas. Data ini nantinya dapat menjadi dasar rekomendasi intervensi untuk pemerintah daerah, fasilitas kesehatan, dan tenaga medis guna mewujudkan lansia yang mandiri, sehat secara fisik dan mental secara berkelanjutan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Eksperimental* melalui rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Rancangan ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesehatan mental lansia, khususnya aspek kecemasan dan depresi, sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi modalitas bermain *puzzle*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menetap di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha (PSLU) Lampung Selatan, yang berjumlah 84 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang menghasilkan 25 orang responden. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia minimal 60 tahun, memiliki keluhan fisik ringan atau masalah mental (depresi ringan/sedang atau kecemasan), mampu berkomunikasi

dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sementara itu, lansia dengan gangguan mental berat yang menghambat komunikasi dan kondisi akut yang memerlukan perawatan intensif dieksklusi dari penelitian.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha (PSLU) Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Intervensi dan pengumpulan data dijadwalkan berlangsung selama dua minggu, yang direncanakan pada bulan April 2026. Pelaksanaan terapi modalitas bermain *puzzle* akan dilakukan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, yang difokuskan pada hari Kamis dan Jumat.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan dua jenis instrumen kuesioner terstandar yang diisi melalui metode wawancara terpandu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang diadopsi dari Utami (2019), dengan nilai uji validitas sebesar 0,93 dan reliabilitas 0,97. Sementara itu, tingkat depresi diukur menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang diadopsi dari Dawolo (2024), dengan nilai validitas berkisar 0,31 hingga 0,4 dan reliabilitas 0,84. Selain kuesioner, lembar observasi *checklist* juga digunakan untuk memantau tingkat partisipasi, durasi, dan keikutsertaan lansia selama proses terapi berlangsung.

Analisa Data

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing, coding, processing*, dan *cleaning* menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) serta distribusi nilai *pretest* dan *posttest* tingkat kesehatan mental, yang disajikan dalam bentuk tendensi sentral (rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum). Analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *puzzle* terhadap kesehatan mental lansia. Sebelum analisis bivariat, akan dilakukan uji prasyarat normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* (mengingat $n \leq 50$). Jika data berdistribusi normal, perbedaan rerata sebelum dan sesudah intervensi akan diuji menggunakan uji parametrik *Paired t-test* dengan tingkat kemaknaan $p = 0,05$. Namun, jika data tidak terdistribusi normal, uji statistik alternatif yang akan digunakan adalah *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Pelayanan Sosial Lamjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026

Variabel	***Frekuensi***	**%**
Usia		
60-65	7	28,0
66-70	5	20,0
71-75	4	16,0
>76	9	36,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	52,0
Perempuan	12	48,0

Berdasarkan Tabel 1 demografi, mayoritas responden berada pada kelompok usia lansia lanjut (>76 tahun) sebanyak 9 orang (36,0%), diikuti oleh usia 60–65 tahun (28,0%), 66–70 tahun (20,0%), dan 71–75 tahun (16,0%). Tingginya rentang usia ini sejalan dengan meningkatnya kerentanan terhadap penurunan fungsi fisik, kognitif, maupun psikologis, sehingga stimulasi mental melalui terapi puzzle sangat dibutuhkan. Sementara itu, proporsi jenis kelamin responden

tergolong seimbang dengan rincian laki-laki sebanyak 13 orang (52,0%) dan perempuan 12 orang (48,0%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Nilai Rata-rata Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Modalitas Bermain Puzzle Terhadap Kesehatan Mental (Kecemasan dan Depresi) pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026 (n=25)

	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Std. Deviation (Sebelum)	Std. Deviation (Sesudah)
Kecemasan	30,64	24,20	6,499	5,123
Depresi	10,80	7,16	2,398	1,864

Hasil analisis deskriptif menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata skor kecemasan dan depresi pada lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026 setelah diberikan terapi modalitas bermain *puzzle*. Pada pengukuran variabel kecemasan, nilai rata-rata menurun dari 30,64 (SD=6,499) sebelum intervensi menjadi 24,20 (SD=5,123) sesudah intervensi. Pola penurunan yang signifikan secara klinis juga terlihat pada variabel depresi, di mana rata-rata skor awal sebesar 10,80 (SD=2,398) turun menjadi 7,16 (SD=1,864) pasca-intervensi.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Paired Samples Statistics Pengaruh Terapi Modalitas Bermain Puzzle Terhadap Kesehatan Mental (Kecemasan dan Depresi) Pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna WerdhaLampung Selatan Tahun 2026

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	df	p-value
Kecemasan_sebelum Kemasan_sesudah	6,440	4,093	,819	4,750	8,130	7,866	24	,000
Depresi_sebelum Depresi_sesudah	3,640	1,578	,316	2,989	4,291	11,534	24	,000

Berdasarkan tabel *Paired Samples Test*, diperoleh selisih rata-rata skor kecemasan sebesar 6,440 dengan nilai p = 0,000, sedangkan selisih rata- rata skor depresi sebesar 3,640 dengan nilai p = 0,000. Karena nilai p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terapi modalitas bermain puzzle berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada lansia.

Pembahasan

Analisis Univariat

1. *Rata-rata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Puzzle*

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi adalah 30,64 (SD=6,499), yang menempatkan mereka pada kategori kecemasan berat. Tingginya tingkat kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, tegang, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh proses degeneratif, penurunan kemampuan fisik, serta transisi lingkungan sosial, di mana lansia di panti sosial kerap mengalami penurunan dukungan keluarga dan keterbatasan interaksi. Merespons permasalahan psikologis ini, Susanti et al. (2024) menegaskan bahwa lansia sangat membutuhkan stimulasi aktivitas yang bermakna dan terarah guna melatih fokus, merangsang

fungsi kognitif, serta menciptakan suasana hati yang lebih bahagia sebelum intervensi lebih lanjut dilakukan.

Setelah pemberian terapi modalitas bermain *puzzle*, terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan yang bermakna sebesar 6,44 poin menjadi 24,20 (SD=5,123), menggeser kondisi lansia turun ke kategori kecemasan sedang. Perbaikan status psikologis ini dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi kognitif yang terjadi selama intervensi. Aktivitas menyusun *puzzle* menuntut keterlibatan konsentrasi, pemecahan masalah, serta koordinasi visual-motorik yang terbukti efektif mengalihkan perhatian lansia dari pikiran-pikiran pemicu rasa khawatir. Mekanisme pengalihan (*distraction*) inilah yang membantu menurunkan ketegangan emosional dan memberikan efek relaksasi secara nyata pada lansia.

Penurunan skor kecemasan pasca-intervensi ini didukung kuat oleh temuan Susanti et al. (2024), yang membuktikan bahwa penerapan terapi bermain *puzzle* mampu meningkatkan fungsi kognitif, memusatkan fokus, dan menumbuhkan perasaan bahagia. Terciptanya suasana hati yang positif tersebut esensial dalam membuat lansia menjadi lebih tenang sekaligus mereduksi perasaan cemas, bosan, dan kesepian. Berdasarkan pembuktian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain *puzzle* memberikan pengaruh positif yang signifikan dan sangat layak diimplementasikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif untuk manajemen kecemasan pada lansia.

2. Rata-rata Skor Depres Sebelum dan Sesudah Terapi Puzzle

Berdasarkan hasil penelitian di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan tahun 2026, rata-rata skor depresi lansia sebelum diberikan intervensi adalah 10,80 (SD=2,398) pada 25 responden, yang menempatkan mereka pada kategori depresi sedang. Tingginya tingkat depresi ini bermanifestasi dalam kondisi psikologis yang belum optimal, sangat dipengaruhi oleh proses penuaan, keterbatasan fisik, penurunan kemampuan beraktivitas, perubahan peran, serta perasaan kesepian dan kurangnya interaksi sosial. Standar deviasi tersebut juga menunjukkan adanya variasi tingkat depresi yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan kemampuan adaptasi masing-masing individu. Merespons permasalahan psikologis ini, Qurrahman menegaskan bahwa lansia di lingkungan panti memang rentan mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, sehingga sangat dibutuhkan intervensi yang tepat guna memperbaiki kondisi kesehatan mental mereka sebelum intervensi lebih lanjut dilakukan.

Setelah pemberian terapi modalitas bermain puzzle, terjadi penurunan rata-rata skor depresi yang bermakna menjadi 7,16, menggeser kondisi lansia turun ke kategori depresi ringan. Perbaikan status psikologis ini dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi kognitif yang terjadi selama intervensi. Aktivitas menyusun puzzle menuntut keterlibatan fokus yang terbukti efektif menciptakan rasa senang, serta memberikan rasa berhasil ketika lansia mampu menyelesaikan susunan gambar. Mekanisme pencapaian (*sense of achievement*) inilah yang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan efek perbaikan suasana hati secara nyata, sekaligus mengalihkan perhatian lansia dari hal-hal yang memicu depresi.

Penurunan skor depresi pasca-intervensi ini didukung kuat oleh temuan Qurrahman, yang membuktikan bahwa penerapan terapi bermain puzzle mampu menurunkan skor depresi lansia panti secara signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Meskipun besaran penurunan skor tersebut juga dipengaruhi oleh faktor durasi terapi, jumlah dan karakteristik responden, serta kondisi lingkungan panti, terciptanya suasana hati yang positif sangat esensial dalam memulihkan kondisi emosional lansia. Berdasarkan pembuktian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain puzzle memberikan pengaruh positif yang signifikan dan sangat layak diimplementasikan sebagai alternatif intervensi yang efektif untuk manajemen depresi pada lansia.

Analisa Bivariat

1. *Pengaruh Terapi Modalitas Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026*

Berdasarkan hasil penelitian di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026, rata-rata skor depresi lansia mengalami penurunan dari 10,80 (sebelum intervensi) menjadi 7,16 setelah diberikan terapi modalitas bermain puzzle. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang membuktikan bahwa intervensi ini berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi lansia. Meskipun terdapat dua responden yang mengalami fluktuasi berupa sedikit peningkatan skor (dari 8 ke 9, dan 7 ke 9), secara keseluruhan hasil data menegaskan bahwa terapi ini efektif dalam memberikan perbaikan nyata pada kondisi kesehatan mental lansia.

Signifikansi penurunan skor depresi pasca-intervensi ini didukung kuat oleh temuan Qurrahman, yang membuktikan bahwa terapi puzzle yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan skor depresi pada lansia panti secara bermakna dengan nilai p < 0,05. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan Susanti et al. (2024), yang menegaskan bahwa terapi modalitas bermain puzzle terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif, mengembalikan fokus, serta menciptakan suasana hati yang bahagia guna mengatasi kebosanan dan kesepian yang sering menjadi pemicu utama depresi pada lansia di lingkungan panti sosial.

Secara teoretis, perbaikan status psikologis ini dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi kognitif yang dinamis selama proses bermain. Aktivitas menyusun puzzle menuntut keterlibatan konsentrasi dan pemecahan masalah yang secara efektif mengalihkan perhatian lansia dari pikiran-pikiran negatif. Ketika lansia berhasil menyusun bagian-bagian gambar tersebut secara utuh, muncul rasa kepuasan dan keberhasilan (sense of achievement). Mekanisme pencapaian inilah yang sangat esensial dalam menepis perasaan tidak berguna serta hilangnya minat, sehingga secara langsung mampu menumbuhkan kembali rasa percaya diri dan menstabilkan suasana hati lansia.

Berdasarkan observasi selama jalannya intervensi, peneliti berasumsi bahwa terapi puzzle tidak hanya berfungsi murni sebagai latihan kognitif, tetapi juga bertindak sebagai wadah aktivitas psikososial yang positif. Kegiatan ini memfasilitasi komunikasi, interaksi, dan kebersamaan yang ampuh mereduksi rasa kesepian antar lansia. Terkait adanya dua responden yang mengalami peningkatan skor, peneliti mengasumsikan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena gejala depresi pada lansia bersifat fluktuatif dan rentan dipengaruhi oleh faktor penyerta sesaat, seperti usia yang lebih lanjut (77 tahun), kelelahan fisik, atau permasalahan emosional personal saat pengisian posttest. Berpijak pada seluruh pembuktian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun respons adaptasi setiap individu bisa berbeda-beda, terapi bermain puzzle terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dan sangat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis andalan dalam praktik keperawatan gerontik.

2. *Pengaruh Terapi Modalitas Bermain Puzzle Terhadap Kesehatan Mental Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Modalitas Bermain Puzzle pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan 2026*

Berdasarkan hasil penelitian di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026, terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor kecemasan dan depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi modalitas bermain puzzle. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi tercatat sebesar 30,64 dan menurun secara berarti menjadi 24,20 setelah terapi (selisih penurunan 6,44 poin). Sejalan dengan itu, rata-rata skor depresi juga mengalami penurunan dari 10,80 menjadi 7,16 (selisih penurunan 3,64 poin). Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang membuktikan bahwa intervensi ini berpengaruh secara signifikan terhadap perbaikan kesehatan mental lansia. Temuan ini menegaskan bahwa terapi bermain puzzle merupakan salah satu intervensi non-farmakologis

yang sangat bermanfaat dalam membantu memperbaiki kondisi psikologis lansia melalui aktivitas yang sederhana, menyenangkan, dan sesuai dengan kapasitas mereka.

Keberhasilan penurunan tingkat kecemasan dan depresi ini didukung kuat oleh berbagai penelitian terdahulu. Penelitian Mbaloto et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi puzzle efektif meningkatkan fungsi kognitif lansia dengan nilai p = 0,01. Meskipun lebih berfokus pada kognitif, peningkatan ini sangat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan karena lansia menjadi lebih fokus, lebih terarah, dan mampu mengalihkan perhatian dari rasa khawatir serta ketegangan emosional. Selain itu, temuan Susanti et al. (2024) menegaskan bahwa terapi ini mampu meningkatkan fungsi kognitif, mengembalikan fokus, serta menciptakan suasana hati yang bahagia, sehingga secara efektif menurunkan rasa bosan, kesepian, cemas, dan sedih. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Repository Poltekkes Semarang/Qurrahman juga membuktikan bahwa terapi puzzle secara signifikan ($p < 0,05$) mampu menurunkan skor depresi pada lansia panti, karena aktivitas ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk melakukan kegiatan bermakna, merasa dihargai, dan memperoleh pengalaman positif selama terapi berlangsung.

Secara teoretis, perbaikan status psikologis berupa penurunan kecemasan dan depresi tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi kognitif yang dinamis. Terapi puzzle melibatkan serangkaian proses berpikir, seperti mengingat, mengenali bentuk, mencocokkan gambar, berkonsentrasi, hingga memecahkan masalah sederhana. Rangkaian aktivitas kognitif ini terbukti efektif membantu lansia melakukan pengalihan (distraksi) dari pikiran-pikiran negatif, perasaan gelisah, maupun memori yang menyedihkan. Lebih dari itu, ketika lansia berhasil menyusun dan menyelesaikan gambar pada puzzle tersebut, akan muncul rasa mampu dan kepuasan diri (sense of achievement) yang secara langsung dapat meningkatkan suasana hati serta membangun kembali rasa percaya diri mereka.

Berdasarkan observasi selama pelaksanaan terapi di lapangan, peneliti berasumsi bahwa terapi modalitas bermain puzzle tidak sekadar berperan sebagai latihan kognitif semata, melainkan juga bertindak sebagai wadah aktivitas psikososial yang sangat esensial. Pelaksanaan terapi secara berkelompok memungkinkan lansia untuk saling berkomunikasi, bekerja sama, tolong-menolong, dan berbagi suasana menyenangkan di antara mereka. Interaksi sosial yang terbangun ini secara nyata mampu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dukungan emosional antar sesama penghuni panti. Oleh karena itu, meskipun sebagian literatur terdahulu lebih memprioritaskan efek puzzle pada kognitif semata, peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan fungsi kognitif, fokus, dan interaksi sosial tersebut memiliki korelasi langsung dan komprehensif dalam menstimulasi kesehatan mental, menjadikan terapi puzzle ini sebagai intervensi holistik yang ampuh untuk mereduksi kecemasan dan depresi pada lansia.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan penelitian ini adalah durasi intervensi yang relatif singkat (dua minggu), sehingga membatasi waktu adaptasi lansia terhadap terapi, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau penurunan konsentrasi. Untuk meminimalkan hambatan tersebut, peneliti melakukan pendampingan langsung secara komunikatif selama kegiatan dan pengisian kuesioner. Hasilnya, meskipun waktunya terbatas, intervensi ini tetap terbukti mampu menurunkan skor kecemasan dan depresi lansia secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi modalitas bermain puzzle memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia ($p = 0,000$). Hal ini dibuktikan secara statistik melalui penurunan nilai rata-rata skor kecemasan dari 30,64 sebelum intervensi menjadi 24,20 setelah intervensi, serta penurunan rata-rata skor depresi dari 10,80 menjadi 7,16 pasca-terapi.

DAFTAR PUSTAKA

Apriyeni, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2023). Terapi modalitas ular tangga pada lansia. Jurnal Abdimas Saintika, 5(1), 22-31. https://doi.org/10.30633/jas.v5i1

Dawolo, A. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di desa kenangan baru kecamatan percut sei tuan Tahun 2024 (Skripsi Sarjana). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan.

Dhani, et al. (2025). Tingkat stres fisik dan psikologis pada lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 16(1), 45-52.

Dinas Sosial Provinsi Lampung. (2024). Laporan Pemantauan dan Evaluasi Pelayanan Sosial Lanjut Usia Provinsi Lampung Tahun 2024. Bandar Lampung: Dinas Sosial Provinsi Lampung.

Ernawati. (2025). Depresi pada lansia di sasana tresna werdha dan faktor yang berhubungan. Jurnal Ners Lentera, 12(1), 50-61.

Global Burden of Disease (GBD). (2021). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for diseases and injuries: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. The Lancet.

Istiningsih, et al. (2023). Pelaksanaan deteksi dini penyakit tidak menular melalui Posyandu Lansia Mobile di Puskesmas Palangka Raya. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 112-120.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mbaloto, A., et al. (2023). Effectiveness of puzzle therapy on cognitive function in the elderly. Journal of Medical and Integrated Aging Studies (JMIA).

Nopriani, Y. (2022). Pengaruh terapi musik klasik (Mozart) kombinasi dengan kompres hangat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Jurnal Kesehatan Primagraha, 12(24), 185-192.

Qurrahman, T. (2024). Pengaruh puzzle terhadap skor depresi lansia di panti (Skripsi Sarjana). Poltekkes Kemenkes Semarang.

Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Majalah Cendekia Mengabdi, 2(3), 255-265.

Susanti, A., et al. (2024). Terapi modalitas bermain puzzle pada lansia di wisma kenanga panti perlindungan dan rehabilitasi sosial lanjut usia budi sejahtera banjarbaru. Majalah Cendekia Mengabdi, 2(4), 221–226.

Utami, R. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pada Lansia. Universitas Gadjah Mada.

World Health Organization (WHO). (2022). Mental health of older adults. Geneva: World Health Organization.

Zainaro, M. A., et al. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Lansia di Provinsi Lampung. Jurnal Keperawatan, 14(2), 101-110.